



УТВЕРЖДАЮ

директор КГУ "Жартасская ОШ"

Лихицкая О.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню для организации питания учащихся начальных и 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах на 2025 год

зима-весна

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда
		1-4 классы	1-11 классы	
1- 3 неделя				
1-й день				
1	Каша молочная "Дружба" \ со сливочным маслом	150\10	200\10	крупа пшенно крупа рисовая молоко 2,5% мед масло сливочное соль йодированная масло сливочное
2	Бутерброд с маслом	20\10	35\10	масло сливочное хлеб ржаной\пшеничный
3	Яблоко	120	120	яблоко
4	Чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта молоко 2,5% сахар
2 день				
1	Винегрет овощной	60	100	картофель масло растительное свекла капуста свежая огурцы соленые соль йодированная
2	Плов из птицы	180	250	курица(филе) масло растительное крупа рисовая морковь лук репчатый соль йодированная
3	Кисель из плодов	200	200	яблоко сахар крахмал картофельный
4	хлеб ржаной\пшеничный	20	35	хлеб ржаной\пшеничный
3-й день				
1	Тефтели мясные (духовые)\	80	100	говядина (котлетное мясо) крупа рисовая лук репчатый масло растительное мука пшеничная 1 сорт соль йодированная
	Соус красный основной	20	20	масло растительное мука пшеничная 1 сорт томатное пюре морковь лук репчатый

2				сахар
				соль йодированная
3	Гарнир макароны\отварные с маслом сливочным	100\10	150\10	макароны
				масло сливочное
				соль йодированная
4	Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты
				сахар
				кислота лимонная
5	Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	хлеб ржаной-пшеничный
4-й день				
1	Биточки рыбные (духовые)	80	100	минтай
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта
				молоко 2,5%
				сухари
				соль йодированная
2	Соус красный основной	20	20	масло растительное
				мука пшеничная 1 сорт
				томатное пюре
				морковь
				лук репчатый
				сахар
				соль йодированная
3	Гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	картофель
				молоко 2,5%
				соль йодированная
				масло сливочное
4	Яблоко	120	120	яблоко
5	Чай черный с сахаром	200/5	200/5	чай высшего сорта
				сахар
6	Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	хлеб ржаной-пшеничный
5-й день				
1	Борщ с капустой и картофелем \мясо говядина	200	250	свекла
				капуста свежая
				картофель
				морковь
				лук репчатый
				томатное пюре
				масло растительное
				сахар
				мясо говядина
				сметана 10%
				соль йодированная
2	Булочка бутербродная с сыром	50	50	мука пшеничная высшего сорта
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)
				сахар
				масло сливочное
				яйцо (II категорий)
				молоко 2,5%
				сыр твердый
				дрожжи прессованные
				соль йодированная
				ванилин
				яйцо (для смазки II категорий)
				яблоко

3	Компот из яблоко	200	200	сахар
				кислота лимонная
4	Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	хлеб ржаной-пшеничный
II неделя				
1-й день				
1	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150\10	200\10	крупя рисовая молоко 2,5% мед масло сливочное соль йодированная
2	Чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта молоко 2,5% сахар
3	Яблоко	120	120	яблоко
4	Бутерброд с сыром	20\10	35\10	сыр твердый хлеб
2-й день				
1	Салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	белокочанная капуста морковь укроп сахар соль йодированная масло растительное
2	Котлеты мясные(духовые)	80	100	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный из муки 1 сорта лук репчатый молоко 2,5% сухари масло растительное соль йодированная
3	Соус красный основной	20	20	масло растительное мука пшеничная 1 сорт томатное пюре морковь лук репчатый сахар соль йодированная
4	Гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	картофель молоко 2,5% соль йодированная масло сливочное
5	Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты сахар кислота лимонная
6	Хлеб ржаной-пшеничный	20	35	хлеб ржаной-пшеничный
3-й день				
1	Гуляш (говядина)	80	100	говядина (лопаточно-грудная часть) морковь лук репчатый масло растительное томатная паста мука пшеничная 1 сорт соль йодированная
2	Гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	масло сливочное гречка соль йодированная яблоко

3	Кисель из плодов	200	200	сахар крахмал картофельный
4	Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	хлеб ржаной\пшеничный
4-й день				
1	Котлеты рыбные (духовые)	80	100	минтай хлеб пшеничный из муки I сорта молоко 2,5% сухари соль йодированная
2	Соус красный основной	20	20	масло растительное мука пшеничная 1 сорт томатное пюре морковь лук репчатый сахар соль йодированная
3	Гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100/10	150/10	макароны масло сливочное соль йодированная
4	Компот из яблок	200	200	яблоко сахар кислота лимонная
5	Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	хлеб ржаной-пшеничный
5-й день				
1	Суп-лапша с птицей	200\25	250\25	курица(филе) лапша морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная /
2	Булочка с творогом	50	50	мука пшеничная высшего сорта мука пшеничная высшего сорта (на сахар) масло сливочное яйцо (II категорий) молоко 2,5% творог дрожжи прессованные соль йодированная ванилин яйцо (для смазки II категорий)
3	Чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта молоко 2,5% сахар
4	Яблоко	120	120	яблоко
5	Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	хлеб ржаной-пшеничный